

ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ



DEPREM VE RUHSAL ETKİLERİ: BAŞA ÇIKMA VE KENDİ KENDİNE YARDIM BROŞÜRÜ

Şubat, 2023/ Çankırı

Yan yana değilsek de biriz, beraberiz...

Önemli not: Bu kaynaktan en yüksek düzeyde yarar sağlamanız için ilk aşamada **bilgilendirme broşürünü** okumanız ardından da elinizdeki kaynak içeriğindeki **önerileri** mümkün mertebe uygulamaya çalışmanız yararınıza olacaktır.

Deprem sonrasında olası psikolojik travmanın etkilerini azaltmaya ve toparlanmaya yardımcı olabilecek öneriler

⇒ Deprem gibi zorlayıcı bir yaşantının ardından olası travmanın hem kendimiz hem de sevdiğimiz üzerindeki etkilerini azaltmak için gayret göstermemiz ve **kısa sürede bazı önlemler almamız** önemlidir.

⇒ Şüphesiz bu travma sonrasında toparlanmak/ iyileşmek **yaşadığımız onca acıyı unutmak anlamına gelmez**. Ancak böyle bir olay sonrası bizlerin kendimizi **yeniden güvende hissetmeye**; mümkün mertebe yaşamda bazı şeylerin kontrolümüzde olduğunu deneyimlemeye ihtiyacı vardır.



⇒ Aşağıda, zamanla yaşanan travmanın etkileriyle daha iyi başa çıkabilmek ve daha az sıkıntı yaşamak adına, deprem sonrasında kendinize ve yakınlarınıza yardımcı olmak için bazı öneriler sunulmaktadır:

Sağlığınıza dikkat edin!

⇒ Ruhsal sağlığınıza korumanın önemli bir yolu **fiziksel sağlığınıza dikkat etmek ve kendinize bakmayı ihmal etmemektir**. Bu amaçla bu süreçte:

- ⇒ Düzenli ve sağlıklı beslenmeye;
- ⇒ **Uyuyamasanız bile** yeterli miktarda dinlenmeye;

- ⇒ **Spor, egzersiz** gibi fiziksel etkinlikler yapmaya;
- ⇒ **Alkol ve sigara kullanma** gibi sağlığınıza olumsuz etkileyebilecek yöntemlere başvurmamaya;
- ⇒ Bedeninizde var olan stresi artırma potansiyeli taşıyan **kahve, şeker ve asitli içeceklerin** kullanımında aşırıya kaçmamaya

gayret gösterin.



Kendinize zaman ayırın ve size iyi hissettiren şeyler yapın.

⇒ Deprem sonrası oldukça zorlu ve stresli bir dönemden geçebilirsiniz ve bu süreçte yaşadıklarınıza yönelik yoğun ve olumsuz duygusal deneyimleriniz söz konusu olabilir.

⇒ Yaşanan olumsuz duyguları azaltmak adına **kendinize iyi gelen ya da sizi rahatlatan şeyler her neyse** (yürümek, müzik dinlemek, resim yapmak, arkadaşlarınızla dertleşmek, ibadet, doğada bulunmak vs.) onları yapmaya çalışın.

⇒ Yoğun kaygı hissediyorsanız **nefes ve gevşeme egzersizleri** iyi gelebilir.

Günlük rutinlerinizi ve yaşantınızı sürdürmeye çalışın.

⇒ Deprem travmasına maruz kalan bireylere psikolojik yardımda öncelikli ve temel hedef, bu bireylerin mümkün mertebe eski günlük yaşantılarına dönmelerini sağlamaktır. **Deprem öncesi günlük rutininizde var olan durumları, yeniden ve olabildiğince** yaşamınıza dahil etmeye çalışın (örneğin yemek ya da uykunun eski rutin saatlerinde olması, okula gitme...).

⇒ Böyle bir afet sonrasında eski rutin işlerinize dönmek zaman alabilir ancak bunun için **çok acele etmeden** gayret göstermeniz **normalleşme sürecinize katkı sağlaması** açısından önemlidir.

Yakınlarınızla/ sevdiklerinizle zaman geçirin ve onlarla ilişkinizi sürdürün.

⇒ Deprem sonrasında aileniz, arkadaşlarınız, akrabalarınız ve diğer sevdiklerinizle olan **olumlu ve destekleyici ilişkilerinizi sürdürmeniz** oldukça yararlı ve önemlidir.

⇒ Bazen yalnız kalmak ya da kendinizi izole etmek istemeniz oldukça normalse de onlarla bağlantıda kalmanız ve sosyal destek içinde olmanızın **deprem travmasının olumsuz etkilerini iyileştirici bir yönü** vardır.



Olayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi paylaşın.

⇒ Zorlayıcı duygularınızı bastırmaya çalışmak yerine, yakın çevrenizden **sizi anlayabildiğine inandığınız ve sizi dinlemeye hazır biriyle** deprem sırasında/ sonrasında neler yaşadıklarınızı paylaşın. Bu süreçte olaya dair izlenimlerinizin yanında **duygu ve düşüncelerinizi de açıkça** ifade edin. Bütün bunlar, ruhsal olarak **daha hızlı toparlanmanıza ve olup biteni daha iyi anlamlandırmanıza** yardımcı olacaktır.



Duygu ve düşüncelerinizi yazıya dökün.

⇒ Deprem sonrası yaşadıklarınızı birileriyle konuşmaya hazır hissetmeyebilirsiniz. Böyle bir durumda sadece olayı değil, olaya ilişkin **duygu ve düşüncelerinizi de yazmanın** oldukça yararlı olduğu bilinmektedir.

Yaşamınızla ilgili ani/ hızlı kararlar almayın.

⇒ Deprem, dünyaya, geleceğimize ve sosyal ilişkilerimize dair **duygu/ düşüncelerimizi olumsuz yönde etkileyebilir**. Dolayısıyla deprem sonrasında hayatınızı toptan değiştirecek ani kararlar almaktan kaçınınız. Bunun yerine yaşadıklarınızı değerlendirirken **sabırlı** olmanız; hayatınıza dair önemli bir karar öncesi mutlaka sözüne güvendiğiniz yakınlarınızla konuşmanız sağlıklı olacaktır.

Kaynaklar

1. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal bozuklukların tanısı ve sayımsal elkitabı (DSM-V), tanı ölçütleri başvuru elkitabı. (E. Köroğlu, Çev.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
2. Dyregrov, A. (1999). Kritik Olayları, Travmaları ve Kayıpları Takip Eden Psikolojik Bilgilendirme: Grup Liderleri İçin Kılavuz. Ankara: Kuban Matbaacılık.
3. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2020), Deprem ve Psikolojik Travma: Yetişkinler için Yardım Kılavuzu.
4. Türk Psikologlar Derneği (2016, 19 Mart). Travmatik yaşam olaylarının psikososyal etkileri ve baş etme yolları. Erişim tarihi: 2 Şubat 2017, <https://www.psikolog.org.tr/?Detail=1519>.
5. Türk Psikologlar Derneği, (2020), Ege Denizi Depremi Sonrası Bilgilendirme Broşürü.
6. Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma ve Afet Psikiyatrisi Çalışma Birimi, (2020), Deprem Sonrası Erken Dönemde Ruhsal Sağlığını Nasıl Korursunuz?: Halka Yönelik Bilgilendirme Broşürü.

*** Bu broşürün her hakkı saklıdır ve Çankırı Karatekin Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne aittir. Kaynak gösterilmek ve orijinali değiştirilmemek kaydıyla kullanılabilir.**